

Zapiekanka twarogowa

Składniki

na 3 foremki o średnicy 9 cm i wysokości 7 cm

2 jajka*

250 g twarogu**

150 g jabłek***

2-3 łyżki wiórków kokosowych****

3 duże łyżki mąki owsianej*****

szczypta sody

dowolne świeże owoce lub garść suszonych owoców

Wykonanie

1. Jajka bardzo dokładnie ubić i zmiksować z pozostałymi składnikami (oprócz owoców). Wyłożyć na foremkę.
2. Na to wyłożyć owoce pokrojone w kostkę i delikatnie wymieszać.
3. Można posypać wierzch zapiekanki cynamonem.
4. Piec 40-45 minut w 180 st. C.

Wykonanie (Thermomix)

1. Jajka bardzo dokładnie ubić i zmiksować z pozostałymi składnikami (oprócz owoców). 7 min, obr. 4 Wyłożyć na foremkę.
2. Na to wyłożyć owoce pokrojone w kostkę i delikatnie wymieszać. 20 s, obr.2,5
3. Można posypać wierzch zapiekanki cynamonem.
4. Piec 40-45 minut w 180 st. C.

Wskazówki

* **jajka**: warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

** **twaróg**: najlepiej używać twarogu zrobionego samodzielnie (wskazówki, jak go zrobić, dostępne są [tutaj](#)); jeśli takim nie dysponujecie, użyjcie twarogu w kostce lub na wagę; jeśli jednak wybieracie twaróg sernikowy (w tzw. wiaderku), zwróćcie uwagę na jego skład, ponieważ często zawiera szkodliwe dodatki (w składzie powinno się znajdować tylko mleko i kultury bakterii) - w przypadku twarogu sernikowego należy wybrać produkt dobrej jakości (ser powinien być zwarty, a nie "lejący", ponieważ w przypadku tego drugiego sernik nie wyjdzie serowy, ale ciastowaty; bardzo też wtedy opadnie)

*** **jabłka**: więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

**** **wiórki kokosowe**: kupując je warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę; warto zwrócić uwagę, czy wiórki są duże i soczyste, czy też mają konsystencję miazgi węglowej – te drugie to raczej odpadki w procesie produkcji, które mają dużo gorszy smak i prawie nie posiadają aromatu kokosa

***** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych